



Vaše RAKOUSKÁ značka zdraví



# PORADCE PRO POHYBOVÉ AKTIVITY



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

# wellion® CALLA<sup>light</sup>



Přístroj určený k měření hladiny  
cukru v krvi.

NO  
CODE



- VELKÉ ČÍSLICE
- ZNAČENÍ "PŘED JÍDLEM" A "PO JÍDLE"
- JEDNODUCHÁ OBSLUHA

Výrobek je diagnostickým zdravotnickým prostředkem in vitro. Čtěte pečlivě návod k použití a informace k jeho bezpečnému používání.



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

**Vážený čtenáři,**

tato příručka by měla nejen přesvědčit diabetiky, ale i starší lidi, aby do svého každodenního života začlenili ještě více impulsů a podnětů.

V této příručce mi jde spíše o zvyšování povědomí o pravidelných fyzických aktivitách než o obecné informace o cvičebních metodách. Všechny běžné tělesné aktivity, které provádíme v každodenním životě, jsou pro zdraví mnohem cennější než jeden sportovní výkon za týden.

Na následujících stránkách se kromě jiného můžete dočíst, kolik pohybové aktivity za den je doporučováno nebo kdy skutečně mluvíme o nedostatku pohybu. Samozřejmě, že mám pro Vás několik praktických rad, které lze snadno začlenit do každodenního života.

Dobře se při čtení a realizaci mých tipů bavte!

***Se srdečným, sportovním pozdravem  
Ing. Ronald Ertl, osobní kondiční trenér  
a tým MED TRUST***

## **Která doporučení pohybových aktivit byste měli následovat?**

Následující doporučení podle Světové zdravotnické organizace se vztahují na zdravé dospělé a starší lidi, jimž jejich lékař nezakázal sportovní aktivity.

Dodržování těchto doporučení podporuje dobré zdraví a posiluje imunitní systém. Stejně důležitá jsou pro osoby s chronickými stavy jako je astma, vysoký krevní tlak nebo cukrovka.

Těhotné ženy a ženy bezprostředně po porodu, osoby s konkrétními zdravotními potížemi, jako jsou srdeční onemocnění, by měly být při provádění cvičení obzvlášť opatrné a měly by se poradit se svým lékařem.

### **Pro posílení a udržení dobrého zdraví:**

150 minut týdně pohybové aktivity ve střední intenzitě

nebo

75 minut týdně pohybové aktivity s vyšší intenzitou

nebo

kombinace pohybové aktivity se střední a vyšší intenzitou

nebo

ve dvou či více dnech týdne posilování svalů velkých svalových skupin (stehna, hrudník, hýždě a široké svaly zad).

## **Poznámky:**

- V ideálním případě jsou pohybové aktivity rozloženy do více dnů v týdnu.
- Každé cvičení trvá bez přestávky alespoň 10 minut.
- Jednotlivé aktivity mohou být navýšeny a sestaveny mnoha způsoby
- Rozložení pohybových aktivit do několika dnů snižuje riziko poranění.

## **Další přínos pro zdraví:**

300 minut týdně pohybové aktivity ve střední intenzitě

nebo

150 minut týdně pohybové aktivity s vyšší intenzitou

nebo

kombinace pohybové aktivity se střední a vyšší intenzitou.

## **Poznámky:**

- Starší lidé, kteří již nejsou schopni kvůli svým potížím následovat tato doporučení, by měli cvičit tak, jak jim to jejich stav dovolí.
- Pravidelné cvičení udržuje nebo zlepšuje rovnováhu a snižuje riziko pádu.
- Ve srovnání s jinými věkovými skupinami jsou starší lidé v každodenním životě nejméně fyzicky aktivní, takže pravidelné cvičení u nich je ještě o to důležitější.

**150 minut**  
střední intenzity

**nebo**

**75 minut**  
vyšší intenzity

**Týdenní  
doporučení**

**a 2x**  
posilovací cvičení

Střední intenzita znamená, že se Vám zrychlí dech, ale stále můžete při cvičení dobře hovořit. Doba trvání: 150 min. = 2 ½ hod.

Vyšší intenzita znamená, že již musíte zhluboka dýchat a můžete sdělit jen pár slov. Doba trvání: 75 min. = 1 ¼ hod.

Při svalovém cvičení je třeba posilovat velké svalové skupiny těla buď pomocí vlastní tělesné hmotnosti, nebo pomocí cvičebních pomůcek.

Tabulka 1 uvádí obecné příklady aktivit střední a vysoké intenzity, s nimiž lze dosáhnout daných doporučení.

| Pohybové aktivity střední intenzity | Pohybové aktivity vysoké intenzity             |
|-------------------------------------|------------------------------------------------|
| Rychlá chůze                        | Jogging nebo běh                               |
| Zahradničení                        | Běžecké lyžování                               |
| Turistika                           | Cyklistika                                     |
| Nordic walking                      | Horská turistika                               |
| Vodní gymnastika                    | Kardiovaskulární trénink na fitness zařízeních |
| Tanec                               | Plavání                                        |

Tabulka 1: Příklady fyzických aktivit střední a vysoké intenzity

Tabulka 2 uvádí příklady zdravotních účinků spojených s pravidelnou fyzickou aktivitou dospělých a starších osob.

### Pohyb se střední intenzitou

|                    |                                                  |
|--------------------|--------------------------------------------------|
| Snížené riziko pro | ischemickou chorobu srdeční                      |
|                    | mozkovou příhodu                                 |
|                    | vysoký tlak                                      |
|                    | metabolický syndrom                              |
|                    | diabetes mellitus 2. typu                        |
| Snížení            | krevních lipidů                                  |
|                    | výskytu depresivních stavů                       |
|                    | nadváhy a/nebo břišního tuku                     |
| Zlepšení           | kognitivních funkcí                              |
|                    | "činností každodenního života" (u starších osob) |
|                    | kvality spánku                                   |

Tabulka 2: Zdravotní účinky pravidelné fyzické aktivity u dospělých

**wellion**  
**GALILEO** GLU/KET



Přístroj určený k měření hladiny cukru a ketolátek v krvi.



- **NEKÓDUJE SE**
- **DALŠÍ FUNKCE: MĚŘENÍ KETOLÁTEK**
- **PODSVÍCENÝ VSTUPNÍ PORT PRO TESTOVACÍ PROUŽEK**

Výrobek je diagnostickým zdravotnickým prostředkem in vitro. Čtěte pečlivě návod k použití a informace k jeho bezpečnému používání.



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## Kdy hovoříme o nedostatku pohybu?

Nedostatek pohybu nastává tehdy, když nedosáhnete doporučené dávky týdenních pohybových aktivit. Jinými slovy trpíte nedostatkem cvičení, je-li napětí svalů chronicky pod určitou stimulační prahovou hodnotou. Má-li být Váš individuální výkon zachován nebo zvýšen, je nutné tuto hranici překročit.

Zvláště v průmyslových zemích, kvůli rychlému a trvalému rozvoji technologií za posledních 100 let, je fyzická nečinnost považována za rozšířený jev a nejčastější příčinu nemocí.

Dle genetického původu jsou lidé "běžící zvěř", ale dnes se stávají spíše chronickými "vysedávači" a hlavně ti "pracující hlavou".

V době kamenné člověk nachodil denně 30 – 40 km jako lovec-sběrač. Dnes je denní kilometrový výkon zhruba 4 km. V závislosti na délce kroku odpovídá tato vzdálenost přibližně 6 000 krokům denně, což určitě přispívá ke zdraví. Ale doporučení Světové zdravotnické organizace je v současné době alespoň 10 000 kroků denně ke zlepšení dlouhodobého a trvalého zdraví.

Vynálezy technických pracovních nástrojů odstraňují lidem stále více fyzické práce. Auta, výtahy a eskalátory pomáhají rychlejšímu dosažení cíle. Výsledkem je, že množství energie poskytované fyzickou aktivitou bylo sníženo z 90 % na méně než 1 %.

Jednostranný životní styl a pasivní trávení volného času (např. počítače, chytré telefony) podporují sedavý životní styl. Ten je navíc zhoršen špatnou výživou, návykovým chováním (např. kouření, alkohol), denním stresem a zvýšenými nároky na práci hlavou. To vše má negativní dopady na lidské zdraví.



Toto pohodlí má své úskalí, protože evoluce a náš genetický základ nás nestvořili k životu bez pohybu. Vedoucí sportovní medicíny na univerzitě v Mohuči prof. Perikles Simon shrnul tento problém takto:

**„Lidé jsou skutečně stvořeni tak, aby chodili velmi dlouhé vzdálenosti. Ale díky modernímu způsobu života se v našich každodenních životech pohyb téměř neobjevuje.“**

**Dostatečný pohyb je tedy nezbytným základem pro naše zdraví!**

Aby bylo možné aktivně posílit své zdraví, není nutné ze dne na den začít vrcholově sportovat. Je mnohem důležitější pravidelně integrovat mírný pohyb do každodenní práce a automatizovat důležité pohybové návyky. Jaké jsou možnosti, to naleznete v kapitole „Moje cvičení pro každodenní život“.



Zdroj: Ergotopia

## Jaký je tedy současný zdravotní stav?

Od října 2013 do června 2015 uskutečnil rakouský statistický úřad z pověření bývalého federálního ministerstva zdravotnictví a Federální zdravotní agentury rozsáhlý zdravotní průzkum.

### Tento zdravotní průzkum zahrnuje 3 hlavní témata:

1. Fyzická činnost související s prací
2. Fyzická aktivita související s přepravou (pěšky nebo na kole)
3. Fyzická aktivita ve volném čase

### Závěry zdravotního průzkumu:

 Celkem 200 tis. mužů a 305 tis. žen bylo v každodenních činnostech vážně omezeno z důvodu trvalého zdravotního problému.

1. Poruchou sluchu v hlučné místnosti (i s pomocí naslouchadla)
2. Problémy s chůzí po schodech
3. Problémy s chůzí na rovině bez pomoci chodítka
4. Poruchou sluchu v tiché místnosti (i s pomocí naslouchadla)
5. Problémy s viděním (navzdory očním pomůckám)



Celkem 249 tis. osob starších 65 let (84 tis. mužů a 165 tis. žen) uvedlo problémy v samostatné činnosti alespoň u jednoho z následujících základních denních úkonů a osobní péče.

1. Vstávání a sedání
2. Koupání a sprchování
3. Oblékání a svlékání
4. Používání toalety
5. Stravování a pití



Nezávislé provádění důležitých domácích činností bylo ze zdravotních důvodů problematické u 433 tis. osob starších 65 let.

1. Příležitostné těžší domácí práce
2. Nákupy
3. Lehké domácí práce
4. Příprava stravy
5. Finanční a administrativní záležitosti

**wellion®**  
**Skin Care Cream**  
*for dry skin*



#### KOSMETICKÝ PŘÍPRAVEK

- S 10% MOČOVINOU  
PRO EXTRA  
INTENZIVNÍ PÉČI
- OCHRANA PROTI  
SUCHÉ POKOŽCE

## Výsledek průzkumu:

Asi polovina rakouského obyvatelstva vykonávala dostatečné cvičení podle doporučení Světové zdravotnické organizace (150 min. týdně).

- Muži byli mírně aktivnější (52 %) než ženy (49 %).
- Jedna ze tří osob splnila druhé kritérium Světové zdravotnické organizace (300 min. týdně) nebo posilovala svaly a cvičila alespoň dvakrát týdně, muži (36 %) opět o něco lépe než ženy (29 %).
- Zhruba čtvrtina lidí splnila obě kritéria Světové zdravotnické organizace.

## Moje cvičební tipy pro Váš každodenní život

Pro ty, kteří již uvažovali o tom, jak využijí moje doporučení pro větší pohybovou aktivitu v každodenním životě, je nutně podotknout, že stejně jako tolik věcí i zde začíná všechno v hlavě. I hlava musí být stejně dobře školená pomocí různých koordinačních, koncentračních a paměťových cvičení.

Především je třeba stručně zmínit, že se záměrně zdržuji specifikace sportovních školení nebo metod výcviku. O těchto tématech je napsáno mnoho knih, které jistě čtou a studují sportovní nadšenci. **Po konzultaci s lékařem je možné provádět prakticky všechny cvičební varianty nebo sportovní aktivity. Nejdůležitější ze všeho je zabezpečit se pro případ hypoglykémie.** Další informace naleznete v našem samostatném návodu týkajícího se hypoglykémie.

Moje tipy lze snadno a bez velkého úsilí a odborných znalostí integrovat do Vašeho každodenního života. Na jedné straně se opět stanete "běhajícím zvířátkem", čímž dosáhnete mnoha pozitivních účinků na Vaše zdraví. Na druhou stranu, čím více fyzických aktivit denně provádíte, tím snadněji zvládáte každodenní život podle hesla: "Valící se kámen mechem nezaroste".

**wellion®**  
**1SHOT**



**INVERTOVANÝ  
CUKROVÝ SIRUP**

**TURBORYCHLÁ  
DÁVKA ENERGIE S  
PŘÍCHUTÍ**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## Tipy pro **koordinační**, **koncentrační** a **paměťová** cvičení:

1. Provádějte každodenní rutinní činnosti, jako je čištění zubů, česání nebo nalévání nápoje druhou rukou. Tak se i ty nejjednodušší věci stávají velkou výzvou.
2. Abyste trénovali rovnováhu, stůjte při mytí rukou nebo obličeje na srolovaném ručníku.
3. Řešte každý den různé hádanky (křížovky, číselné křížovky, kvízy, skládejte puzzle,...).
4. Sedíte-li delší dobu, měňte po chvíli svou polohu. Zvýší to Vaši soustředěnost, udrží Vás to trochu v pohybu a Vaše klouby zůstanou pružnější.
5. Spojte si jména lidí nebo jiných věcí, které si nepamatujete, s předměty ve Vašem bytě. Kdykoli ten předmět vidíte, přemýšlejte o té osobě a jménu, dokud si ji nezapamatujete. Na začátku pomáhají i malé lepicí poznámkové lístky.
6. Zapamatujte si 3 – 5 věcí ve Vašem prostředí (objekty, které nejprve spatříte, projíždějící vozidla, barvy oblečení procházejících lidí,...) a později je opakujte. Znáte stále věci ze včerejška nebo dokonce z minulého týdne?

## Tipy pro vytrvalostní a silový trénink:

1. Dělejte své nákupy ve Vašem okolí vědomě opakovaně. Pak Vaše nákupní taška nebude tak těžká. A Vaše záda a nohy to ocení.
2. Ve Vaší práci, na nádražích, v nákupních centrech používejte častěji schody místo eskalátoru. Vaše nohy a hýždě tak zůstanou pevné a silné.
3. Parkujte své auto vždy co nejdál od dveří nebo vchodu do obchodů nebo restaurací a užijte si těch pár kroků navíc, než abyste se rozčilovali, proč je parkoviště v první řadě právě teď obsazené. Tím bude Vaše hladina stresu a krevní tlak mnohem nižší a budete mnohem blíže ke splnění každodenního úkolu Světové zdravotnické organizace 10 000 kroků.
4. Pokud cestujete ve městě, pravidelně vystupujte z dopravního prostředku městské hromadné dopravy o 1 nebo 2 zastávky dříve. A během následující chůze měňte své tempo. Tím Vaše nohy dostávají různé tréninkové podněty.
5. Při telefonování si stoupejte a sedejte, nebo zůstaňte stát. Používáte-li krokoměr, budete překvapeni, kolik kroků uděláte během 10min. hovoru, natož hovoru, který trvá celou věčnost. Nevědomé činnosti, jako je protahování nebo gesta během telefonního hovoru, dále podporují myšlenkový proces.
6. Namísto psaní zprávy (SMS, e-mailu,...) nebo volání, dojděte k dané osobě raději osobně, pokud je ve Vašem okolí (doma nebo v práci). Nedorozumění v komunikaci je tak vyloučeno a zároveň ušetříte čas, stres a svoje nervy.
7. Pokuste se od této chvíle zkrátit čas strávený denním sezením. Jezdíte-li veřejnou dopravou kratší dobu, neseďte si, cvičte si tak udržování rovnováhy.

**wellion**  
**LUNA***trio*



Přístroj určený k měření  
hladiny cukru v krvi, celkového  
cholesterolu a hladiny kyseliny  
močové v krvi.

NO  
CODE



Výrobek je diagnostickým  
zdravotnickým prostředkem in  
vitro. Čtěte pečlivě návod k použití  
a informace k jeho bezpečnému  
používání.



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

8. Příjemnou konverzaci s přítelem nebo známým provádějte během chůze v přírodě. Dobrá pohoda se bude změnou prostředí v přírodě zvyšovat a uvolnění každodenního stresu bude rychlejší.

**Mějte na paměti, že v závislosti na charakteru osoby a věku může trvat 3 týdny až devět měsíců, než se nové a změněné pohybové návyky v každodenním životě zautomatizují.**



## Sportovní zranění – 4 základní pravidla pro první pomoc

Proč považuji toto téma za důležité pro tohoto tištěného průvodce je to, že zranění jsou způsobena vždy buď vnějším vlivem, nebo nadměrným namáháním těla. Pokud lékař vidí např. oteklý kotník, nedokáže zjistit, jestli došlo k poranění při sportu nebo v každodenní činnosti.

Existují čtyři základní pravidla pro první pomoc při vyvrtnutém kotníku i u mnoha dalších zranění:

1. Studený obklad
2. Tlakový obvaz
3. Zvednutí
4. Znehybnění

### 1. Studený obklad

Ve sportu se používají mrazivé spreje nebo ledové sáčky. Protože ty nejsou k dispozici v každé domácnosti, pomáhá udržovat poraněnou část těla pod tekoucí studenou vodou nebo ji zabalit studeným vlhkým obkladem.

Chlad stimuluje stažení tkáňových kapilár. Tím se omezí další průtok krve do tkáně a zabrání se otoku. Kromě toho aplikace studeného obkladu uklidňuje receptory bolesti v poraněných částech těla. To má uklidňující a analgetický účinek.

**wellion®**  
**WAVE** *plus*



Digitální  
tonometr k  
měření krevního  
tlaku na paži.

Výrobek je zdravotnickým  
prostředkem. Čtěte pečlivě návod  
k použití a informace k jeho  
bezpečnému používání.



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

## 2. Tlakový obvaz

Kompresní obvaz by měl stlačit zraněnou tkáň jen tak, aby se zabránilo úniku další krve nebo tkáňové tekutiny do okolní tkáně. Z tohoto důvodu se doporučuje vždy použít kompresní bandáž, pokud možno ve spojení s chladicími aplikacemi. V případě kotníku je třeba kost obalit pěnou nebo jinou vložkou z měkkého materiálu ve tvaru písmene "U", takže se tlak obvazu rozloží na okolní měkkou tkáň a ne na kost.

## 3. Zvednutí

Zvedněte poraněnou část těla výše než je Vaše srdce. Zvýšená poloha této části těla usnadňuje žilní vracení krve do srdce. Usazená tekutina pak může být lépe absorbována v krevním řečišti a snižuje otok nebo otok dokonce nemusí vzniknout.

## 4. Znehybnění

Znehybnění je nejstarší a nejdůležitější léčebný princip v medicíně, který se používá prakticky při všech onemocněních. Kompresní bandáž a zvýšená poloha rovněž způsobují znehybnění poraněné části těla. Rychlé znehybnění zabraňuje zhoršení poranění.

Tyto základní zásady jsou (**R-I-C-E rule**):

R - Rest (klid)

I - Ice (led)

C - Comprese (komprese)

E - Elevation (zvednutí)



# wellion® *Club*

## REGISTRACE

V případě, že ještě nevlastníte glukometr Wellion, máte jedinečnou možnost si ho vybrat a zaškrtnutím požádat o jeho zaslání. Bližší informace o těchto přístrojích najdete na [www.elekta.cz](http://www.elekta.cz) a [www.wellion.cz](http://www.wellion.cz).

### CALLA<sup>light</sup>

- Fialová
- Bílá



Přístroj určený k měření hladiny cukru v krvi.\*

### CALLA<sup>dialog</sup>



Přístroj určený k měření hladiny cukru v krvi.\*

### CALLA<sup>mini</sup>



Přístroj určený k měření hladiny cukru v krvi.\*

### LUNA<sup>trio</sup>

- Žlutá
- Růžová
- Černá
- Bílá



Přístroj určený k měření hladiny cukru v krvi, celkového cholesterolu a hladiny kyseliny močové v krvi.\*

# wellion®



**Vaše RAKOUSKÁ  
značka zdraví**



THE MEDICAL SERVICES COMPANY

ELEKTA, s.r.o.

V Braňce 262, • 252 17 Tachlovice

Tel.: (+420) 277 015 011

e-mail: [elekta@elekta.cz](mailto:elekta@elekta.cz)

[www.elekta.cz](http://www.elekta.cz) • [www.wellion.cz](http://www.wellion.cz)

AUSTRIA:

MED TRUST Handelsges.m.b.H.

Gewerbepark 10 • A-7221 Marz

Tel.: (+43)02626/64190 • Fax: DW 77

e-mail: [office@medtrust.at](mailto:office@medtrust.at)

[www.medtrust.at](http://www.medtrust.at) • [www.wellion.at](http://www.wellion.at)

\*) Výrobek je diagnostickým zdravotnickým prostředkem in vitro. Čtěte pečlivě návod k použití a informace k jeho bezpečnému používání.